நினைவில் கொள்ளுங்கள் - **காசநோய்** என்பது குணப்படுத்தக் கூடிய ஒரு நோயாகும்

காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள மக்களுக்கு எண்ணற்ற தகவல்கள், உதவி மற்றும் ஆதரவு கிடைக்கப்பெறுகிறது

தகவல்களையும் ஆதரவையும் பெறுதல்

காசநோய் விழிப்புணர்வு தகவல் சேவை
தொலைபேசி: 01273 234770
மின்னஞ்சல்: info@tbalert.org
www.thetruthabout**tb**.org
காசநோய் குறித்து கவலை கொண்டுள்ள மக்களுக்கான ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனை

காசநோய் செயற்குழு (TBAG)
தொலைபேசி: 01273 234770
http://tb-alert.healthunlocked.com
காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள மக்களுக்கான சகக்குழு ஆதரவு மற்றும் ஆதரவாளர் குழு

NHS தேர்வுகள்
தொலைபேசி: 111
www.nhs.uk
காசநோய் குறித்த தகவல்கள் மற்றும் சேவை கண்டறிவி

THE TRUTH ABOUT TB

தெற்கு ஆசிய சமுதாயத்தில் காசநோய் (டிபி) குறித்த உண்மை

www.thetruthabout**tb**.org

காசநோய் (டிபி) என்றால் என்ன?

காசநோய் என்பது காற்றில் பரவுகின்ற பாக்டீரியாவால் (கிருமிகள்) விளைவிக்கப்படும் ஒரு குணப்படுத்தக்கூடிய நோயாகும். யுகே-வில் காசநோயால் சுகவீனமடையும் மக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. யாருக்கு வேண்டுமானாலும் காசநோய் ஏற்படலாம் என்றாலும், காசநோய் மிகவும் பொதுவாக உள்ள இந்தியா, பாகிஸ்தான் மற்றும் வங்கதேசம் போன்ற நாடுகளுடன் தொடர்புடைய மக்களுக்கு இந்நோய் அதிகம் ஏற்படுகிறது.

உங்களுக்கு எவ்வாறு காசநோய் ஏற்படலாம்?

தொற்றக்கூடிய காசநோயைக் கொண்டிருக்கும் ஒருவர் இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது, அவர் காசநோய் கிருமிகள் உள்ளடங்கிய நீர்த்திவலைகளை காற்றில் கலந்து அனுப்புகிறார். அக்காற்றை நீங்கள் சுவாசிக்கும் போது, உங்களுக்கு காசநோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து உள்ளது. வழக்கமாக, உங்களுடைய நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு எத்தகைய கிருமிகளையும் அழித்துவிடும். அதனால் அவற்றை அழிக்க முடியவில்லை என்றாலும் கூட, நீங்கள் உடனடியாக சுகவீனம் அடைவதற்கு சிறிதளவு வாய்ப்பே உள்ளது. அக்கிருமிகள் உங்களுடைய உடலில் செயல்படாமல் தங்கிவிடலாம், அதனால் நீங்கள் சுகவீனமடைய மாட்டீர்கள் அல்லது உங்களால் மற்றவர்களுக்கு நோயைத் தொற்ற இயலாது. ஆனால் சிலநேரங்களில், அக்கிருமிகள் உயிர்த்தெழுந்து உங்களுக்கு காசநோயை விளைவிக்கலாம். நீங்கள் அக்கிருமியை முதன் முதலாக சுவாசித்தப் பிறகு, பல வருடங்களுக்குப் பிறகும் கூட இது நிகழலாம்.

அனைத்து யுகே காசநோய் நிகழ்வுகளில் 39% நிகழ்வுகள் லண்டனில் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

நோய் அறிகுறிகள்

காசநோய் பெரும்பாலும் நுரையீரலைப் பாதிப்பதற்கு வாய்ப்புள்ளது என்றாலும், அது உடலின் எந்தப் பகுதியையும் பாதிக்கலாம். எதிர்பார்க்கக்கூடிய பொதுவான நோய் அறிகுறிகள்:

- மூன்று வாரங்களுக்கு மேலாக நீடிக்கின்ற இருமல்
- உடல்எடை இழப்பு
- காய்ச்சல்
- இரவில் வியர்த்தல்
- அதிகப்படியான சோர்வு
- பசியின்மை

காசநோய் குறித்து ஏராளமான கட்டுக்கதைகள் உள்ளன

இது குணப்படுத்தக்கூடிய ஒரு நோய் என்பது சிலருக்கு தெரியாது. இதைக் குணப்படுத்த முடியும்! மேலும் காசநோய் சிகிச்சை அனைவருக்கும் இலவசமானதாகும். காசநோய் என்பது மிக எளிதாக தொற்றக்கூடியது அல்லது பரம்பரை நோய் என்று மற்றவர்கள் நினைக்கின்றனர். இது உண்மையல்ல. காசநோயைக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரின் கோப்பைகள், தட்டுகள் அல்லது அவரைத் தொடுவதன் மூலம் இந்நோய் தொற்றிக்கொள்ளும் என்று மற்றவர்கள் நம்புகின்றனர். இதுவும் உண்மையல்ல.

உண்மையில், யாரேனும் ஒருவரின் இருமலில் அல்லது தும்மலில் இருக்கும் காசநோய் கிருமிகளை நீங்கள் சுவாசித்தால் மட்டுமே உங்களுக்கு காசநோய் தொற்றும். சூரிய வெளிச்சம் மற்றும் சன்னல்களைத் திறந்து வைப்பது ஆகியவற்றால் இதைத் தடுத்து நிறுத்த முடியும்.

காசநோயின் அறிகுறிகள் மெதுவாகத் தோன்றலாம். உங்களுக்கு அனைத்து நோய் அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருக்கலாம், மேலும் காசநோய் அறிகுறிகள் அத்தகைய பிற சுகவீனங்களுடன் ஒத்திருக்கலாம்.

www.thetruthabouttb.org

யாருக்கு வேண்டுமானாலும் காசநோய் ஏற்படலாம் என்றாலும், யுகேவில் வசிக்கும் தெற்கு ஆசியர்கள் தான் அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர், ஏனென்றால்:

- அவர்கள் காசநோய் மிகவும் பொதுவாக உள்ள உலகின் ஒரு பகுதியுடன் தொடர்புகளைக் கொண்டுள்ளனர்.
- அவர்கள் குறைவான வருமானத்துடன் வாழக்கூடும், அதனால் அவர்கள் மிகவும் மன உளைச்சலாகவும், ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுவதற்கு மிகவும் சிரமப்படுபவர்களாகவும் இருக்கலாம். காசநோய் போன்ற சுகவீனங்களை எதிர்த்துப் போராடும் உடலின் இயற்கையான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பை இது பலவீனப்படுத்தலாம்.
- அவர்கள் மக்கள் நெருக்கடி நிறைந்த அல்லது காற்று வசதி இல்லாத குடியிருப்பில் வாழக்கூடும்: அச்சூழ்நிலைகளில் காசநோய் கிருமிகள் மிகவும் எளிதாக பரவலாம்.

நீங்கள் என்ன நடவடிக்கையை எடுக்க வேண்டும்?

காசநோயாக இருப்பதற்கு வாய்ப்புள்ள ஏதேனும் நோய் அறிகுறிகளை நீங்கள் கொண்டிருந்தால் அல்லது நீங்கள் காசநோய் பாக்டீரியாவை சுவாசித்துவிட்டதாகக் கவலைப்பட்டால், நீங்கள் உங்களுடைய குடும்ப மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும். நீங்கள் கூடுமான வரை விரைவாக சிகிச்சை பெற்றால், நீங்கள் அதிக கடுமையான சுகவீனம் அடைவதற்கு அல்லது உங்கள் குடும்பத்திற்கு அல்லது நண்பர்களுக்கு காசநோயை பரப்புவதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் குறைவாகவே இருக்கும். உங்களுக்கு தனிப்பட்ட மருத்துவர் யாரும் இல்லை என்றால் அல்லது நீங்கள் மற்றொரு மருத்துவரிடம் பேச விரும்பினால், உங்களுடைய உள்ளூர் மருத்துவரின் அறுவைச் சிகிச்சைப் பணியாளருடன் பேசுங்கள், அல்லது உங்கள் பகுதியில் உள்ள தகவல் மையங்கள் குறித்த தகவல்களைக் கண்டறிவதற்கு www.nhs.uk என்ற இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள். நீங்கள் கடுமையாக சுகவீனமடைந்தால், உங்களுக்கு அருகாமையில் உள்ள விபத்து மற்றும் அவசரநிலை (A&E) மருத்துவமனைத் துறையில் நீங்கள் சிகிச்சை பெறலாம்.

சுகாதாரச் சேவைகளைப் பயன்படுத்துவது குறித்து நீங்கள் சில கவலைகளைக் கொண்டிருக்கக்கூடும். ஒருவேளை நீங்கள் இரகசியக்காப்பு குறித்து கவலை கொண்டிருக்கக்கூடும் அல்லது நீங்கள் அதை கடுமையானதாக எடுத்துக்கொள்ளாமலும் இருக்கலாம். NHS நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சை மிகவும் இரகசியமானது என்பதை நீங்கள் அறிந்துகொள்வது முக்கியமாகும். உங்களுக்கு உதவுவதற்காவே மருத்துவர்கள் அங்கு உள்ளனர், மேலும் நீங்கள் காசநோய் குறித்து கவலை கொண்டுள்ளீர்கள் என்று நீங்கள் கூறினால், அவர்கள் நீங்கள் கூறுவதை அதிக கவனத்துடன் கேட்பார்கள். நீங்கள் ஒரு பெண் மருத்துவரையும் காண விரும்பலாம். அதை நீங்கள் எந்த தயக்கமுமின்றி கேட்கலாம். உங்களுக்கு ஒரு உரைப்பெயர்ப்பாளர் தேவையெனில், நீங்கள் ஒருவரைக் கேட்டுப் பெறலாம், அல்லது உங்களுக்காக உரைப்பெயர்த்துக் கூறுவதற்கு நீங்கள் நம்புகின்ற யாரேனும் ஒருவரை உங்களுடன் அழைத்துச் செல்வதற்கும் அனுமதி கேட்கலாம் – அவர் ஆசிய சமுதாய உதவி அமைப்பில் இருக்கும் ஒருவராக இருக்கலாம்.

காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள மக்களுக்கு எண்ணற்ற தகவல்கள், உதவி மற்றும் ஆதரவு கிடைக்கப் பெறுகிறது. உங்களுக்கு காசநோய் இருக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் கவலைப்பட்டால், பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை குறித்து ஆலோசனை அளிக்குமாறு கேட்கவும். உங்களுக்கு காசநோய் உள்ளதாகக் கண்டறியப்பட்டால், உங்களுடைய மருந்துகளை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ள உதவுவதற்கு என்ன ஆதரவு கிடைக்கப்பெறுகிறது என்று கேட்கவும் – நீங்கள் சிறப்பான சேவையைப் பெறுவதற்கும், மருந்து-தடுப்பாற்றல் உங்களுக்கு ஏற்படாமல் இருப்பதற்கும் அல்லது நீங்கள் காசநோயை மற்றவர்களுக்கு பரப்பாமல் இருப்பதற்கும் இது உண்மையில் மிகவும் முக்கியமாகும்.

3 வாரங்களுக்கு இருமல்

உடல் எடை இழப்பு

காய்ச்சல்

இரவில் வியர்த்தல்

சோர்வு

பசியின்மை